معنى الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص علم نفس تعليمي)

إعداد :

هاجر على محمد الصقر

إشراف:

أ.م.د ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات – جامعة عين شمس

د .رانيا ماهر

مدرس علم النفس التعليمي

كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠١٧

ملخص البحث :
هدف البحث معرفة العلاقة بين معنى الحياة وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ومعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في معنى الحياة وتقدير ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثاني الثانوي ، واستخدمت الباحثة من الأدوات مقياس معنى الحياة ومقياس تقدير الذات وكلاهما من أعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين معنى الحياة وتقدير الذات ، ووجود فروق بين الطلاب والطالبات في معنى الحياة لصالح الإناث ، ووجود فروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات لصالح الطلاب .

مقدمة:
تعد مرحلة المراهقة مرحلة هامة، تتشكل فيها شخصية المراهق وذاته ، ووجود معان إيجابية في حياته توجهه اتجاها ايجابيا نحو الحياة ، وتجعل لديه دافعية عالية نحوها ، وتزيد من قدرته للتغلب على ضغوطها وعقباتها . ففي هذه المرحلة يتجه المراهقين إلى معرفة من هم بعد أن كانوا يعتمدون على الاخرين ، فالمراهقة تعتبر مرحلة اتخاذ قرارات تتعلق بأسلوب وهدف الحياة وتحقيقهما والبحث عن مصادر جديدة للمعنى ، وتوجية ذاته ومعرفة قدراتة وامكاناته التي تساعدة على التفكير واتخاذ القرار بنفسه
ويعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة ، حيث تناولته الكثير من الدراسات وكان محل اهتمام الكثير من الباحثين عبر سنوات طويلة .
وقد أكد العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية على أن تقدير الذات يمثل منظماً هاماً للسلوك الإنساني، حيث يحتل تقدير الذات أهمية كبيرة في حياة الفرد، وفي تحقيق مستويات مقبولة من الصحة النفسية، فالتقدير الذي يضعه الفرد لذاته يلعب دوراً هاما بالنسبة لصحته النفسية وفاعليته الشخصية ،وتحديد أهدافه واتجاهاته وفي قدرته على التعامل مع الآخرين(حسين الدريني ومحمد أحمد سلامة ،١٩٨٣: ٣).
ويذكر مصطفى فهمي ومحمد القطان (١٩٧٩: ٥٧) أن الأشخاص الذين يتسمون بتقدير مرتفع للذات هم أميل إلى الثقة في أحكامهم وآرائهم، وهم أقل تعرضا للقلق في حياتهم، والأشخاص ذوي التقدير المنخفض للذات يتسمون بعكس الصفات السابقة، وهي ضعف الثقة بالنفس والشعور بالخجل وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية، والقلق الزائد عن الحد، والشعور بعدم الإرتياح في المناسبات الاجتماعية، والشعور بالدونية والحزن واليأس، وهنا يمكن القول إنهم فاقدي لمعنى الحياة.
ويعتبر تقدير الذات من أهم ما يدفع المرء إلى التقدم وبذل الجهد في الحياة، فالفرد عندما يواجه النجاح في المواقف التي يمر بها فإنه يأخذ في بذل الجهد وعلى العكس من هذا فالفرد إذا أحس أنه لم ينجح في كثير من المواقف التي يمر بها فإنه يشعر بالفشل، مما يؤدي إلى التراخي في بذل الجهد بل يخفق نفسيا ووجدانيا قبل أن يقوم بأداء أي عمل (يوسف أسعد، ١٩٨٩: ٢٢١).
وهذا ما أكدته دراسة(Paradise, et al, 2002) التي توصلت إلى أن تقدير الذات المرتفع ارتبط برخاء نفسي أكبر من تقدير الذات المتدني.
وتقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وتحقيق معنى لها، وطريقة تفكيره، وعمله ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى إنجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية (أمال الملا، ٢٠٠٨: ٢٢)
وفي الآونة الأخيرة أصبح معنى الحياة Meaning of life من المفاهيم التي استحوذت منذ القرن الماضي على اهتمام العلماء والباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية وفي فئات

ونوعيات عديدة في المجتمع، حيث يعني بالإنسان وقيمته وحياته ورضائه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.
ويؤكد " فرانكل " أن الفرد يمكن أن يجد معنى الحياة من خلال عمل إبداعي، أو القيام بعمل ما أو اكتشاف معاني الخير والحق والجمال، أن أنبل تقدير لمعنى الحياة يرجع إلى أولئك الناس الذين حرموا من الفرصة للعثور على معنى للحياة في فعل أو في عمل أو في الحب أولئك الذين يرتفعون فوق المحنة ويتجاوزون نحو الاتجاه الذي اختاروه لأنفسهم (فرانكل، ١٩٨١:١١١)
فمعنى الحياة يعد بمثابة حافز يدفع الإنسان للاستمرار في الحياة حتى في أسواء الظروف وأصعبها ، ولا يوجد شيء يساعد الإنسان بفاعلية على البقاء مثل معرفة بأن حياته لها معنى(عامر حسن،٢٠٠٢:٣٥)
ويؤكد على ذلك "فرانكل Frankl" بقوله إنه لا يوجد شيء في العالم يساعد الإنسان على الاستمرار بفاعلية وحتى في أسوء الظروف، مثل معرفة الفرد بأن هناك معنى لحياته، حقا إن بحث الإنسان عن المعنى قد يثير توتراً داخلياً أكثر من تحقيق التوازن الداخلي، إلا أن قدر من التوتر هو مطلب أساسي للصحة النفسية (ماريو رحال، ١٩٩٥:١٥).
ومن الممكن مساعدة الفرد على إيجاد معنى لحياته من خلال العلاج بالمعنى، الذي يجعله واعياً لوجوده، ويهتم بالحقائق المعنوية مثل تحقيق إمكانات المعنى لوجوده وإرادة المعنى، ويعتبر الإنسان كائناً ينصب االهتمامه الرئيسي على تحقيق المعنى وتحقيق القيم (فرانكل، ١٩٨٢ :١٣٨-١٣٩)
وفي ضوء ما تقدم، تأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين معنى الحياة وتقدير الذات لدى المراهق، وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الاتية :
هل توجد علاقة بين معنى الحياة و تقدير الذات لدى عينة البحث؟
هل يختلف معنى الحياة لدى الذكور عن الإناث؟
هل يختلف تقدير الذات لدى الذكور عن الإناث؟
أهداف الدراسة:
تهدف الدراسة إلى
١. الكشف عن العلاقة بين معنى الحياة و تقدير الذات.
٢.التعرف على الاختلاف بين المراهقين الذكور والإناث في معنى الحياة.
٣.التعرف على الاختلاف بين المراهقين الذكور والإناث في تقدير الذات.

أهمية الدراسة:
تتمثل أهمية الدراسة في:
الأهمية النظرية:
١ -أنها توضح أهمية معنى الحياة و تقدير الذات في حياة المراهق.
٢-أهمية الشريحة العمرية(المراهقين) التي تتناولها الدراسة وهي من أهم شرائح المجتمع في تقرير مستقبل المجتمع لتمتع بصحة نفسية جيدة تحد من معاناتها من مشكلات وأزمات تفرضها عليها التغييرات الفجائية في هرمونات الجسم.
٣-في حدود علم الباحثة لا توجد دراسات تناولت العلاقة بين معنى الحياة و تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .
الأهمية التطبيقية:
١ -من المتوقع أن تتوصل هذه الدراسة إلى مجموعة نتائج من خلال معرفة العلاقة بين معنى الحياة وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية والتي يمكن الاستفادة منها في إعداد الخطط التي توضع لترشيد المراهق وكيفية رفع تقديره لذاته.

٢ –بناء مقياس لمعنى الحياة ومقياس لتقدير الذات والتي يمكن تطبيقها في دراسات مستقبلية.
٣ – نتائج الدراسة يمكن الاستفادة منهافي إعداد برامج علاجية لتمنية معنى الحياة وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الإطار النظري للدراسة :

١.معنى الحياة: Meaning of Life

يعرف عامر حسن (١٢:٢٠١٢) أنه الإيمان الديني للفرد بوصفه المكون الراسخ الذي يكمن وراء شعور الفرد بالمسئولية ، والتسامي بالذات،والرضا عن الحياة ، الذي يجعل الفرد يشعر بقيمة الحياة وجدواها ويمنحه القدرة على الاستمرار والبقاء .

و تعرف الباحثة معنى الحياة بأنه مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته ، ومدى تحمله لمسئولياته وفهمه لمشكلاته، وإحساسه بقيمته من خلال تحقيقه لمعنى حياته ، ويتكون من الأبعاد التالية :

تحمل المسئولية: وهو مدى تحمل الفرد للمسئولية نحو ذاته ، من خلال اهتمامه بالجماعة التي ينتمي اليها ،وفهمه لمشكلاته، ومشاركته في حلها حتى يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية، ويشعر بأن حياته ذات قيمة لدى الآخرين.

الرضا عن الحياة: ويقصد به مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة وتقبله لذاته ،واقتناعه بقدراته ،وتفاؤله تجاه المستقبل ،وأنه متوافق مع أسرته ومجتمعه ،وشعوره بأنه فرد له قيمة لدى الآخرين ،والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام

الهدف من الحياة: هو مدى إدراك الفرد الهدف من الحياة ،ورسالته في الحياة التي يعيش من أجلها، ويضحي في سبيل تحقيقها، وإحساسه بقيمته وأهميته من خلال تحقيقه لمعنى حياته.

المفاهيم المرتبطة بمفهوم معنى الحياة:

ومن خلال التعريفات العديدة لمفهوم معنى الحياة يتضح أن هناك ثمة مفاهيم ترتبط بمفهوم معنى الحياة باعتبار أن معنى الحياة هو مفهوم يكونه الفرد عبر مصادر مختلفة فى الحياة ومن خلال تفاعله مع ذاته والآخرين داخل إطار ثقافة ما ويعكس مفهوم معنى الحياة وهذه المفاهيم المفاهيم تتمثل في التالي :

الغرض من الحياة Purpose of Life:

يرى "محمد إبراهيم عيد(٢٠٠٢ : ٥٨) " أن الهدف من الحياة هو مدى إدراك الشخص للهدف والمعنى من الحياة، وأن الفراغ الوجودى يأتى نتيجة لفقدان الفرد الهدف والمعنى فى الحياة، ويؤدى الفراغ الوجودى إلى ما يسميه فرانكل "بالإحباط الوجودى"، والذى يعنى أن الحياة أصبحت مملة وتسير على وتيرة واحدة.

ويستعرض ماريو رحال (١٩٩٥ : ١٠) رأى "ريكر" الذى يميز بين المعنى والهدف، حيثُ يرى أن الهدف يشير إلى الأغراض و الأهداف التى بحاجة إلى تحقيق (معتقدات معرفية للفرد حول مايجب أن يُحقق)، أما المعنى فيشير إلى تحقيق المعنى والنظام الموجود الذى يكون موجه بشكل وجدانى.

التوجه نحو الحياة Heading to Life:

عرف كُلاً من شاير وكارفر وفقاً لمقياسهما التوجة بأنه الاستعداد أو الاستهداف للتفاؤل والنظرة الايجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات فى المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ (سهير محمد سالم، ٢٠٠٥: ٤٥)

أسلوب الحياة Style of life:

يرى ألفريد آدلر (٢٠٠٥ : ٣١)أن أسلوب الحياة هو الأسلوب الذى يستطيعالفرد من خلاله أن يتوصل إلى معنى الحياة، فأسلوب الحياة يبدأ تشكيله فى المراحل المبكرة من حياة الطفل، وفى

حوالى نهاية العام الخامس من حياة الطفل يصبح واضحاً أن هناك نمطاً محدداً للسلوك قد تجسم وتبلور، حتى إنه يمكننا أن نُميز وجود طريقة مستقلة لمعالجة المشاكل التى تواجه ذلك الطفل وهذه الطريقة هى أسلوب الحياة.

فأسلوب الحياة هو التصور الذى يبحث عن القوانين الفردية، من أجل فَهم أعمق للفرد، من حيثُ هو كائن متميز وفريد ومباين لغيره من الأفراد، ومن ثم يمكن تحديد معنى للحياة وفقاً للتصور الأدلرى بأنه نمط فريد فى التوافق فى الحياة، وأن معظم البارزين فى الحياة يتصفون بالقدرة على إبداع أهدافهم وعلى إيجاد الوسائل لتحقيق هذه الأهداف، كما أنه نمط فريد Unique Pattern من السمات الشخصية والسلوكيات والعادات، والتى حين تجتمع معاً، فإنها تحدد الصفة المميزة لوجوده (محمد إبراهيم عيد ، ٢٠٠٥ : ٣١)

الهوية Identity:

يذكر عادل عز الدين (١٩٩٨: ٦١٥) عندما ينجح الفرد فى تحقيق هويته المستقلة، حينئذٍ يمكنه أن يشعر بالأمن عند ذوبان هذه الهوية مع هوية شخص ، فالهوية عبارة عن "إدراك جيد التنظيم للذات يتكون من القيم، والمعتقدات، والأهداف التى يلتزم بها الفرد بصلابة

ويرى "محمد إبراهيم عيد(٢٠٠٥ : ١٩)" أن شيوع استخدام مصطلح الهوية على نحو نفسى يرجع الفضل فيه إلى أريك أريكسون (١٩٥٠، ١٩٦٧) الذى وصفه بأنه "هوية أو ذاتية الفرد بحيثُ يكون للمرء باستمرار كيان متميز عن الآخرين"وقد طور أريكسون هذا المفهوم، وجعله مفهوماً مركزياً فى تصوراته النفسية، فتحدث عن هوية الأنا Ego Identity ، وعرفه بأنه "ذلك الشعور بالهوية الذى يهيئ القدرة على تجربة ذات المرء كشيء له استمرارية، وكونه هو نفس الشيء، ثم التصرف تبعاً لذلك"وقد أرجع أريكسون نمو الأنا إلى نمو الهوية، واعتبر المراهقة مرحلة أزمة الهوية Identity Crisis ففيها تتفاقم الصراعات وتبلغ حد الذروة، إما إلى تعيين الهوية، حيثُ الثقة بالنفس والآخرين، والشعور بالاستقلال والمبادأة، وإما إلى عدم تعيين الهويةIdentity diffusion حيثُ فقدان الثقة، والشعور بالخزى والخجل والشك.

التحقق الوجودى Actualization of Existence :

يذكر هارون الرشيدى(١٩٩٦: ١٠٤) يظهر التحقق الوجودى فى مسألة الحرية والمسئولية والتجديد وقضية الموت أو يَكمُن فى معنى الحياة فى أن يحقق الفرد ذاته فى حرية الاختيار ومسئوليته عن هذا الاختيار، وأن الحياة تكون لا معنى لها عندما يختفى فيها الجديد والانجازات.

كيفية تحقيق معنى الحياة:

يرى "ماسلوMaslow (١٩٧١) معنى الحياة بأنها خاصية جوهرية تنبثق من داخل الفرد، فعندما يُشبع الفرد الحاجات الأساسية مثل الحاجة إلى الأمن، والطعام، والجنس...إلخ، فإن الفرد– حينها– سيكون حراً فى التعامل مع إدراك وتحقيق الأحلام، وكذلك فى البحث عن معنى الحياة، فمعنى الحياة هو "دافع أعلىSuper motive، وهذا الدافع أو حافز ضرورى للصحة النفسية للفرد، وغيابه سيؤدى - بالتأكيد – إلى اِضطراب الشخصية

(Moshe Added & Hanna himi, 1987:3)

وقد نظر "يالوم Yallom" إلى معنى الحياة نظرة وجودية، من خلال اتجاهه الذى يركز على الصراعات الوجودية الأربعة والتى يواجهها الفرد وهى:الموت، والحرية، والانفصال، وأخيراً اللامعنى.

ومن الممكن أن ندرك معنى الحياة على أنه استجابة الفرد الخلاقة لنقص المعنى الكلى للعالم، ولا يمكن أن يُخلق هذا المعنى من خارج الفرد، ولكنه يجب أن يُخلق من داخله.

وقد أوضح "يالوم" أن خلق المعنى يمكن أن يتم بعدة صور أو أشكال: الإخلاص للغايات، والابتكارية أو المتعة واللذة.

ولابد على الفرد أن يكون معناه الخاص الفريد الذى يستطيع من خلاله أن يتجنب القلق الذى قد ينتج لنقص هذا المعنى، فالحياة بدون معنى، غايات، قيم أو مبادئ يمكن أن تسبب مستويات مختلفة من الاكتئاب والقلق لدى الأفراد.
(Yalom,1980:16)

٢.تقدير الذات: Self Esteem

يعرفه مصطفى فهمي (١٩٨٧:٢٤٥) بأنه مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه عن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح .

كما يعرفه عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢:٩٠) بأنه تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلاً عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته ، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية .

ويعرفه روزنبرج Rosenberg (1979) بأنه : اتجاهات الفرد الشاملة – سالبة أو موجبة نحو نفسهو هذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية ، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقار الذات ، أي أن تقدير الفرد لذاته يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين (عطا شقفة ، ٢٠٠٩:١٨) .

و تعرف الباحثة تقدير الذات بأنه اعتقاد المراهق بقدرته على حل مشكلاته الدراسية، وتحقيق مستوى طموح مناسب ،ورضاه عن خصائصه وصفاته النفسية، وتقديره لثقته بنفسه، ومدى ضعف أو نجاح علاقاته مع الآخرين ويشتمل على الأبعاد التالية :

تقدير الذات الأكاديمي: هي اعتقاد المراهق بقدرته على الاستذكار ،والمشاركة في الانشطة الصفية ،والتعامل مع الزملاء وحل مشكلاته الدراسية ،وتحقيق مستوى تحصيل وطموح مناسب ، وكذلك قدرته على أداء بعض المهارات.

تقدير الذات الشخصي: وهو شعور المراهق بالرضا عن خصائصه وصفاته الشخصية النفسية ،واثق بنفسه ،متوافق، ومدى إحساسه بقيمته الشخصية وتقديره لثقته بنفسه، وتحمله المسئولية وقدرته على حل مشكلاته ورضاه عن حياته وضبط انفعالاته.

تقدير الذات الاجتماعي: هو تقييم المراهق للعلاقة التي تربط بينه وبين الآخرين الذين يتعاملون معه سواء في المدرسة أوفي الأسرة أوفي البيئة المحيطة به، وشعوره بالرضا نحو مصادقة زملاءه واعتزازهم بصداقته، ومدى ضعف أو نجاح علاقاته الاجتماعية.

أهمية تقدير الذات:

يُعد تقدير الذات مؤشراً للصحة النفسية، فكما يرى روجرز Rogers فإن جزءاً من التوافق النفسي يُعد وظيفة لمفهوم تقدير الذات، فكلما كان تقدير الذات مرتفعاً وإيجابياً كان ذلك دليلاً على الصحة النفسية، فتقدير الذات يعزز روح التفاؤل، والإبداع في مواجهة تحديات ومصاعب الحياة، فبكون الفرد أكثر مرونة ومتقبلاً للحقائق المتجددة في حياته ولديه القابلية لأن يتعلم المزيد عن نفسه، ليصل إلى تقدير أكثر واقعية لذاته فلا يستند إلى آرائه فقط وإنما إلى آراء الآخرين، كذلك وعلى العكس من ذلك فإن ضعف تقدير الذات يرتبط بشكل ملحوظ بالاكتئاب، والقلق، والتوتر، والعدوانية، وقلة الشعور بالرضا عن الحياة، ويعد ذلك سبباً رئيسياً لمعظم المشكلات الاجتماعية، والشخصية، والتي يعاني منها كثير من الأفراد .

فالحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبمعنى آخر فإن كل واحد شخص مهم جدا في نظر نفسه، وهذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظرتنا إلى أنفسنا ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليها ...فمن الممكن أخيرا التأكد على أن الفرد يدرك ذاته .بأصالة على أنها

جديرة بالتقدير واهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي مشاعر دونية(كمال د دسوقي ،١٩٧٩: ٨٧)

فإدراك الفرد لقيمته الذاتية هو أساس إنجازاته اللاحقة، فمتى كانت تلك الإدراكات إيجابية كان الفرد ناجحاً وطموحاً ومنجزاً، وانعكس ذلك على كافة سلوكياته وتعاملاته، والعكس من ذلك فإن كان الفرد حاملاً إدراكات سالبة نحو ذاته فإنه يشعر بالعجز، والفشل معتمداً على الآخرين، وغير راضٍ عن نفسه، ومحتقراً

لها، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة (نبيل الفجل، ٢٠٠٠: ٢١) فقد أوضحت نتائجها أن هناك علاقة إرتباطية مرتفعة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز.

وترى الباحثة مما سبق أن التقدير الإيجابي للذات يدفع الفرد للنظر إلى المهام الصعبة كتحديات يجب أن يواجهها، وأنه قادر على إنجازها بدلاً من النظر إليها كمصاعب لا يمكن التغلب عليها ويجب تجنبها، أما الفرد الذي يحمل تقديراً منخفضاً لذاته فإنه سرعان ما يركز على النتائج السلبية المتوقعة بدلاً من التركيز على الهدف وهذا ما يقوده إلى الاستسلام وعدم الإنجاز.

ويُشير سيد محمد غُنيم(١٩٨٧: ١٤) إلى أن "العديد من المنظرين في مجال علم النفس يؤكدون على أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، فقد أشار أبساتينAbstein أن هدف الفرد هو تحقيق التوازن في الحياة حيث يحتفظ لنفسه بتقديره لها ورضائه عنها".

ولتقدير الذات أهمية في حياة الفرد الشخصية والاجتماعية ،و هذا ما يؤكد عليه ماسلو Maslow باعتباره تقدير الذات حاجة عليا بالنسبة لحاجات النقص (السيد عبد العال ، ٢٠٠٢ :٣١٠)

كما تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه. بل إن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى إنجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته وإنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية، فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء، وتقدينا عن السير قدماً، بل بالعكس يجب أن يكون ماضينا سراجاً يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا، والأحداث، ولكن يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية (أمل ملا، ٢٠٠٨: ٢٢).

وترى الباحثة أن تقدير الذات هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فإذا كان الفرد تقييمه لذاته ضعيفاً، فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر، وغير أهلٍ، ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وعدم الرغبة في الحديث عنها، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص ليواجه عيوبه ويعمل على حلها.

ويُمكن توضيح أهمية تقدير الذات من خلال عدة أوجه كما يلي:

أ- أهمية تقدير الذات كبعد من أبعاد الشخصية وتوجيه السلوك والتوافق مع ظروف الحياة

يُعتبر تقدير الذات من أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد، فهو الدافع للوصول لتأكيد الذات، وتحقيق النجاحات الشخصية، حيث يشكل بعداً هاماً من أبعاد الشخصية، ولتقدير الذات دور هام في توجيه سلوك الفرد.

وفي هذا الصدد أوضح على محمد الديب(١٩٩٨: ٤٩) أن الفكرة الجيدة عن الذات تدعم الشعور بالأمن النفسي، وتدفع الفرد نحو مزيد من تحقيق الذات، ولا سيما في المواقف الصعبة

والتي تتطلب من الفرد المواجهة،والمرونة، والفاعلية، أو تلك المواقف الجديدة والتي لابد من الشجاعة عند اقتحامها، أو مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار

ويرى ايزنك وويلسون Eysenk and Welsom أن الأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذواتهم يكونون أكثر ثقة بأنفسهم وقدراتهم، شاعرين بالجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الآخرين، بينما الأشخاص الذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم يشعرون بالفشل، ويعتقدون أنهم غير جديرين بالاهتمام (في حسن مصطفي عبد المعطي، ٢٠٠٤: ٥٦).

وترى الباحثة أن تقدير الذات يُعد عاملاً مهماً في تحديد السلوك الاجتماعي والشخصي معاً، وأيضاً يؤثر على الطريقة التي يتم التعامل بها مع الآخرين فهو مفتاح الشخصية السوية، ومن هنا يتضح لنا أهمية تقدير الذات في حياة الفرد الشخصية وبالتالي يؤثر على جودة حياة الفرد وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتشاؤم والتوافق مع ظروف الحياة، ويعتبر تقدير الذات مؤشراً على قدرة الفرد على التعامل بشكل إيجابي أو سلبي مع خبرات النجاح، أو الفشل تبعاً لارتفاعه أو انخفاضه.

مستويات تقدير الذات :

تقدير الذات مستويين متناقضين تقدير ذات إيجابي وتقدير ذات سلبي وسوف تتناولها الباحثة بالتوضيح كما يلي :

أ.تقدير الذات الإيجابي :

فالأفراد الذين يمتلكون تقديرا مرتفعا لذواتهم، يتميزون بالاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين، وهم مرتاحون ومتفاعلون في المواقف الاجتماعية، وهم يبحثون دوما عن اهتمامات جديدة وا يجاد حلول للمشكلات، ويتميزون بقدرتهم على بناء صداقات مع الأقران بسهولة وايجابيه، وهم متعاونون ولديهم القدرة على ممارسة الأنشطة واللعب بشكل منفرد أو بمشاركة الآخرين .كما أن لدى الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع معتقدات ومبادئ وقيم ثابتة في الغالب، ولديهم أحكامهم الخاصة، ويشعرون بالسعادة مع أنفسهم، وفي المواقف مع الآخرين، ولديهم القدرة على التعامل مع المواقف كافة حتى لو واجههم الفشل في بعضها، ولا يسهل على الآخرين السيطرة على ذوي تقدير الذات المرتفع أو النيل منهم بسهولة، فهم مرنون في التكيف مع المواقف الاجتماعية، ولديهم حساسية لحاجات الآخرين (بلال الخطيب ، ٢٠٠٤ : ٤٣)

فالذين يتمتع بدرجة عالية في تقدير الذات يكون التأثير الكاف للخجل عليه ضئيلا ً كما أنه يكون أكثرت اتزانا ويكون بمنأى عن القلق والتوتر العصبي الشديد والحساسية الزائدة ونقص تحمل الإحباط، كما أنه يميل إلى مخالطة الناس و العمل معهم و مشاركتهم في الاجتماعات المختلفة (حسين الدريني ومحمد سلامة ، ١٩٨٣ :٤٥)

ويذكر إبراهيم أبو زيد (١٩٨٧ :٨١) أن الاشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين جداً يستحقون الاحترام والاعتبار ، ولدية فكرة كافية لما يضنون أنه صواب ، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد

ب.تقدير الذات السلبي :

فالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض لا يسعون إلى المشاركة في الأنشطة مع أقرانهم، ويميلون إلى التحدث بسلبية عن أنفسهم، ويعانون من الإحباط، فيكثر تذمرهم وشكواهم من مختلف الظروف والمواقف، ويغلب عليهم التشاؤم، وينعكس انخفاض تقدير الذات على شعورهم بالعجز عن إنجاز الأعمال، وتوقعهم للفشل لو أنهم غيروا ذواتهم أو أشخاص آخرين، وهم يعانون من تذبذب في فهمهم لذواتهم، مما يضعهم تحت رحمة الأحداث والمواقف المتغيرة ومؤثرات البيئة المحيطة، فيجدون صعوبة في إدارة أمور حياتهم اليومية، ولا يميلون إلى الإقدام والمغامرة، ويعانون من صعوبة في مواجهة المشكلات والتعامل معها، وهم منسحبون وخائفون، ويميلون

إلى الغيرة والأنانية، وليس لديهم قدرة مناسبة لبناء علاقات حب مع الآخرين، ولا يثقون في اختيارهم وقدراتهم الخاصة (يوسف قطامي و عبد الرحمن عدس ، ٢٠٠٥ : ٧٧)
وترى الباحثة أن الطلاب مرتفعي تقدير الذات لديهم القدرة على تخطي الفشل واقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين وتحقيق أهدافهم أما الطلاب منخفضي تقدير الذات، فهم دائمين اللوم لواتهم لانهم يشعرون بالفشل لانهم لا يستطيعون تحقيق اهدافهم أو قامة علاقلات اجتماعية مع الاخرين.

٤.المراهقة:Adolescence

يعرفها محمد عماد الدين إسماعيل (٢٠٠١: ١٣) من الناحية البيولوجية بأنها " تلك المرحلة التي تبدأ في بداية البلوغ (أي بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو العظام، وتقع هذه المرحلة عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة، وإن كانت هناك فروق فردية كبيرة في هذه الناحية.
وترى سعدية بهادر (١٩٨٠: ٢٥) أن المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون الفرد فيها غير ناضج انفعاليا ، وتكون خبراته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والبدني.
وتعرف الباحثة المراهقة إجرائياً بأنها الفترة العمرية التي تمتد من سن ١٢-٢١ سنة، وتتميز بالنضج والاستقلال والنمو العقلي ومفهوم الذات، وسوف تقتصر الباحثة هنا على المراهقة المتوسطة وطلاب السنة الثانية ثانوي من سن ١٦-١٧.

درسات سابقة:

دراسة جزنز (Jones ,2000) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات وكل من فاعلية الذات والرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧) طالباً جامعياً ، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس فاعلية الذات ومقياس الرضا عن الحياة وكلاهما من أعداد الباحثين ، وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة موجبة بين كل من تقدير الذات وفاعلية الذات والرضا عن الحياة ، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة ، في حين كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات وفاعلية الذات لصالح الإناث.
دراسة (أحمد إسماعيل الألوسي ، ٢٠٠١) التي هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وتقدير الذات ، كذلك معرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طال وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بغداد ، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس فاعلية الذات ومقياس تقدير الذات وكلاهما من إعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة بين فاعلية الذات وتقدير الذات ، كما توصلت النتائج بأنة لا توجد فروق بين الجنسين في فاعلية الذات وتقدير الذات .
دراسة ياتيم (Yetim ,2003): التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ، والفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة من طلاب الجامعة الاتراك ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٨) طالباً من طلاب جامعة مرسين بتركيا ،واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة من أعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الإناث .
دراسة موريز وباكر (Mowrer & Parker , 2004) التي هدفت ة معرفة العلاقة بين تقدير الذات وكل من الاكتئاب والخجل والرضا عن الحياة ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٢)طالباً من مرحلة البكالوريوس ، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات والخجل والاكتئاب والرضاع عن الحياة ،

وتوصلت نتائج الداسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الإناث.

دراسة دينيز (Deniz ,2006) التي هدفت معرفة العلاقة بين أساليب مواجهه الضغوط وتقدير الذات واتخاذ القرار والرضا عن الحياة ، كذلك معرفة الفرق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٢) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس أساليب مواجهه الضغوط ومقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار ومقياس الرضا عن الحياة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق بين الذكور والإناث تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الذكور.

وهدفت دراسة (نجوى إبراهيم عبد المنعم ،٢٠٠٨) التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وتحقيق الذات والتعرف على الفروق في معنى الحياة بأبعاده وتوضيح درجة الاختلاف في كل من التخصص والنوع والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة ،وقد استخدمت الباحثة من الأدوات مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثة ، واستبيان التوجه الشخصي " إعداد جونز وكراندال: تعريب محمد إبراهيم عيد ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي إعداد عبد العزيز الشخص ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد معنى الحياة وتحقيق الذات، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في مقياس معنى الحياة وذلك تبعاً لمتغير النوع .

دراسة هامارتا (Hamarta ,2009) التي هدفت معرفة العلاقة بين أسلوب حل المشكلات وتقدير الذات والرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالب وطالبة جامعية ، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس أسلوب حل المشكلات ومقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة كما هدفت دراسة يي وآخرون (Ye , et al., 2012) معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة كأحد مؤشرات المعنى عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٨) طالباً وطالبة من الجامعات الصينية ، اعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة وكلاهما من إعداد الباحثين ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ، كما لا يوجد فروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات والرضا عن الحياة.

واهتمت دراسة(عبد الرحمن بن سليمان النملة، ٢٠١٣) بالعلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ومعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدارسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، و اعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة

وسعت دراسة فيصل وختار (Faisal & Akhtsr , 2013) معرفة الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٦) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية بباكستان ، واعتمدت الدراسة مقياس تقدير الذات من أعداد الباحث ، واوضحت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور .

تعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من الدراسات السابقة أنه تنوع الهدف من كل دراسة كمعرفة العلاقة بين تقدير والذات والرضا عن الحياة كؤشر من مؤشرات معنى الحياة ومعرفة الفرق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات ومعنى الحياة كما في دراسة فيصل وختار (Faisal & Akhtsr , 2013) و دراسة(عبد الرحمن بن سليمان النملة، ٢٠١٣) و دراسة يي وآخرون (Ye , et al., 2012) و دراسة (نجوى إبراهيم عبد المنعم ،٢٠٠٨) و دراسة دينيز (Deniz ,2006).

كما اعتمدت الدراسات التي تم عرضها على المنهج الوصفي ، أما بالنسبة لحجم العينة فقد تنوع في الدراسات منها من أعتمد على عينات كبيرة ومنها من أعتمد على عينات صغيرة .
وقد توصلت نتائج الدراسات التي تم عرضها إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة كما في دراسة دراسة (نجوى إبراهيم عبد المنعم ،٢٠٠٨) و دراسة(عبد الرحمن بن سليمان النملة، ٢٠١٣) ووجود فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور كما في دراسة (Faisal & Akhtsr , 2013) دراسة دينيز (Deniz ,2006) كما توصلت دراسة دراسة يي وآخرون (Ye , et al., 2012) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات كا اشارت نتائج الدراسات السابقة لوجود فروق في الرضا عن الحياة كما في دراسة دراسة دينيز (Deniz ,2006) لصالح الذكور في حين اشارة دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker , 2004) إلى أن الفرق لصالح الإناث في معنى الحياة كما توصلت دراسة (عبد الرحمن بن سليمان النملة، ٢٠١٣) و دراسة (نجوى إبراهيم عبد المنعم ،٢٠٠٨) إلى عدم فروق في معنى الحياة بين الجنسين .

فروض الدراسة:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية.
توجد فروق بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية في تقدير الذات .
توجد فروق بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية في معنى الحياة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لايجاد العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ومعنى الحياة

ثانياً:إجراءات الدراسة :

١.عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على عينتين وذلك كالتالي :

عينة الدراسة الاستطلاعية :وتكونت من (٢٠٠) مراهق ومراهقة من طلاب مدرسة شهداء الشط الثانوية بنين ومدرسة علي السيالة الثانوية للبنات بطرابلس ويتراوح أعمارهم بين (١٧-١٨) لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

عينة الدراسة الوصفية :

تكونت عينة الدراسة الوصفية من (٢٠٠) مراهق ومراهقة من طلاب الصف الثاني الثانوي مقسمين بالتساوي (١٠٠) مراهق و (١٠٠) مراهقة من مدرسة شهداء الشط الثانوية بنين ومدرسة علي السيالة الثانوية للبنات بطرابلس ويتراوح أعمارهم بين (١٧-١٨)

٢.أدوات الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية :

أ.مقياس تقدير الذات: (إعداد الباحثة)

تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال الاطلاع على التراث النظري والإمبريقى وثيق الصلة بمفهوم تقدير الذات وأهم مكوناته وأبعاده ، و الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت تقدير الذات المتمثلة في التالي -مقياس تقدير الذات إعداد عادل عبدالله محمد (١٩٩١) يتكون من (٣٢) عبارة و الدرجة المرتفعة يقصد بها إرتفاع تقدير الذات ، أما الدرجة المنخفضة تعني تدني في تقدير الذات ،بدائل الاجابة خمس بتاتا، لاتنطبق اطلاقا، لاتنطبق كثيرا، تنطبق الى حد ما ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق تماما

- استمارة تقدير الذات : أعداد روزنبرخ ترجمة ممدوحة سلامة (١٩٩١) وتتكون من ١٠ عبارات يحدد المستجيب وفقا لأربعة مستويات
- مقياس تقدير الذات : إعداد عبدالوهاب كامل وحسين االدريني ومحمد سلامة (١٩٩٣):

ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة ،ويتكون من الابعاد التالية : الشعور بعدم الثقة أو الشعور

بالنقص ،توقير الذات أو التقدير الايجابي للذات ، الرضا الاجتماعي ، قيمة الذات كما يدركها الآخرون

الكفاءة السيكومترية لمقياس تقدير الذات:
تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال:
أ.صدق المحكمين :
تم عرض المقياس على عشرة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس تقدير الذات ، حيث تم استبعاد وحذف العبارات ، التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها تقل عن (٩٠%).
ب- صدق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس تقدير الذات:
استخدمت الباحثة التحليل العاملي بوصفة أسلوباً إحصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل ، وقد واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization ، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل، بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣) ، وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٣٦) عبارة يمثلون عبارات المقياس، وقد بلغت عينة التحليل (٢٠٠) طالب ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٣) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٦٠,٨٩٠%) من التباين الكلى.
وجدول (١) يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين
جدول (١)مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاورعلى مقياس تقدير الذات

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	قيمة الشيوع
١	٠,٨٢٩					.٦٩٦
٢	٠,٨٢٣					.٧٢٠
٣	٠,٨٢٣					.٦٨٤
٤	٠,٨١٩					.٧٢٧
٥	٠,٨١٧					.٧٥٧
٦	٠,٨١٥					.٦٨٤
٧	٠,٧٩٧			.٣٣٢		.٧٩٩
٨	٠,٧٨				-.٤٢١	.٨٣٧
٩	٠,٧٧٧				-.٤٥٣	.٨٢٧
١٠	٠,٧٧٣				.٣٢٠	.٧١٢
١١	٠,٧٥٩					.٦٢٥
١٢	٠,٧٥٧			.٥٠٢	-.٣٤١	.٧٨٥
١٣		٠,٨٩٥				.٨٨٠
١٤		٠,٨٧				.٧٩٢
١٥		٠,٨٣٤				.٧٤٢
١٦		٠,٨١٩				٦٩٢

١٧		٠,٧٩٥				.٦٥٢
١٨		٠,٧٦٢			.٤٢٠	.٧٧٨
١٩		٠,٧١٤				.٦٦٧
٢٠		٠,٧٠٥		.٥٥٨		.٨٤٧
٢١		٠,٧٠٤			.٤٨٧	.٨٢٧
٢٢		٠,٦٩٤				.٥١٠
٢٣		٠,٦٩٢			.٥٧٩	٨٢٠
٢٤		٠,٦٧١			.٥٤٥	.٧٧٢
٢٥			٠,٨٧٦			.٧٨٦
٢٦			٠,٨٦٢			.٧٧٧
٢٧			٠,٨٠٩			.٦٥٩
٢٨			٠,٨٠٦			.٦٨٩
٢٩			٠,٧٥٤			.٥٧٩
٣٠			٠,٧٣١			..٥٤١
٣١			٠,٧٣			.٥٨٨
٣٢			٠,٦٧٦			.٥٠٢
٣٣			٠,٦٥			.٤٢٥
٣٤			٠,٦٢٢			.٤٢٠
٣٥			٠,٦٠٨			.٤٠٠
٣٦			٠,٥٨٣			.٤١٠
الجذرالكامن	٩,٣٢٠	٦,٤٩٩	٦,١٠٢	١,٤٦٩		١,١٥٨
نسبة التباين	٢٥,٨٨٨%	١٨,٠٥٢%	١٦,٩٥٠%	٤,٠٧٩ %		% ٣,٢٠١٦
نسبة التباين التراكمية	٢٥,٨٨٨ %	٤٣,٩٤٠%	٦٠,٨٩٠%	٦٤,٩٦٩ %		٦٨,١٨٥%

يتضح من جدول (١) أن العامل الرابع تشبع على ثلاث عبارات فقط، وهو متوافق طبقا لمحك كايزر Kaiser ، كذلك نجد أن تشبعات العامل الرابع أقل من تشبعاتها على العامل الأول والثاني، لذا سوف يتم استبعاد العامل الرابع مع الإبقاء على العبارات المتشبعة على العامل الأول والثاني ؛ لأن تشبعها على العامل الأول و الثاني أكبر منه العامل الرابع ، كذلك يتضح من الجدول أن عبارت تشبعات العامل الخامس أقل من تشبعاتها على العامل الأول و العامل الثاني والعامل الثالث ، لذلك تم استبعاد العامل الخامس والابقاء على العبارات ، وبذلك يصبح عدد العبارات (٣٦) عبارة متشبعة على ثلاثة عوامل تفسر (٦٠,٨٩٠%) من التباين الكلى.

حساب ثبات مقياس تقدير الذات :

تم تقدير ثبات مقياس تقدير الذات باستخدام معامل ألفاكرونباخ Cronback , alpha والتجزئة النصفية وجتمان ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) مراهق من طلاب المرحلة الثانوية، ويوضح جدول ا(٢) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (٢)
يوضح حساب معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان

م	الأبعاد	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
١	تقدير الذات الأكاديمي	.٨٥١	.٩٢٢	.٩٢٠
٢	تقدير الذات الشخصي	.٨٤٤	.٩٠١	.٩٠٢
٣	تقدير الذات الاجتماعي	.٩١٧	.٩٠٧	.٩٠٢
٤	الدرجة الكلية	.٨٨٢	.٩٣٦	.٩٣٥

يتضح من جدول (٢) ان معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان، معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على مايتمتع به المقياس من ثبات عال.

طريقة تصحيح مقياس تقدير الذات:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعاً لخمسة اختيارات هي :دائما – غالبا- احيانا – قليلا- نادرا ، وهي اختيارات تتدرج من انطباق العبارة تماما على المراهق حتى لاتنطبق

وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هى دائماً (٥) درجات ، غالباً (٤) درجات ، احيانا (٣) درجات ، قليلاً (٢) درجتين ، نادرً (١) درجة ، والعكس صحيح للعبارات السالبة

الصورة النهائية لمقياس تقدير الذات:

يتكون مقياس تقدير الذات في صورته النهائية من مجموعة من (٣٦)عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد ، فالبعد الأول تقدير الذات الأكاديمية والبعد الثاني تقدير الذات الشخصي ، والبعد الثالث تقدير الذات الاجتماعية يتكون كل منهما من (١٢) عبارات ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد (١٢) والدرجة الكبرى (٦٠) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٣٦) والدرجة الكبرى (١٨٠) ، و تشيرالدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة تقدير الذات لدى الطالب و تشيرالدرجة المنخفضة إلى انخفاض تقدير الذات عند طالب الثانوي بعينة الدراسة.

ج. مقياس معنى الحياة: (إعداد الباحثة)

تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال الاطلاع على التراث النظري والإمبريقى وثيق الصلة بمفهوم معنى الحياة، التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم ، و الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت معنى الحياة المتمثلة في التالي :

- مقياس الهدف من الحياة : اعداد كرومباخ (١٩٦٨) ترجمة محمد ابراهيم عيد (١٩٨٣) و يتكون من (١٠٥) عبارة يختار المفحوص من ثلاث اجابات : موافق- احيانا - غير موافق، تقاس على متصل من فقدان المعنى والهدف إلى الايمان بالحياة وادراك المعنى والهدف .
- مقياس معنى الحياة اعداد هارون الرشيدي (١٩٩٦) و يتكون من ٣٩ عبارة موزعة على ٦ أبعاد وهي: اغراض الحياة ، التعلق بالحياة ، والتحقق الوجودي، والثراء الوجودي و ونوعية الحياة، والرضا الوجودي، وامام كل عبارة ٤ استجابات هي : كثيرا\متوسط\ قليلا\ لا ، والدرجة المرتفعة تدل على شعور قوي بمعنى الحياة والعكس صحيح.
- مقياس معني الحياة اعداد عبدالرحمن سليمان و ايمان فوزي(١٩٩٩) و يتكون من ٢٠عبارة تندرج تحت٤ ابعاد هي: الرضا الوجودي والثراء الوجودي و نوعية الحياة والتعلق بالحياة، وتتراوح الدرجات من ١-٥
- مقياس معنى الحياة اعداد سهير محمد سالم (٢٠٠٥) و يتكون من ٦٦ عبارة انتظمت في ثلاث ابعاد هي: الوعي بمعنى الحياة ، التوجه نحو الحياة ، اسلوب الحياة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس معنى الحياة:

صدق مقياس معنى الحياة:

تم حساب الصدق بطريقتين هما: صدق المحكمين وصدق التحليل العاملي وذلك كمايلي :
أ.صدق المحكمين :
تم عرض المقياس على عشرة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس معنى الحياة والتي تحقق نسبة اتفاق أقل من (٩٠%)
ب .صدق التحليل العاملي الاستكشافي :
استخدمت الباحثة التحليل العاملي بوصفة أسلوباً إحصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل ، واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Componentالتي وضعها هوتيلينج Hotellingوتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزرKaiser Normalization ، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل، بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣) ، وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٣٨) عبارة يمثلون عبارات المقياس، وقد بلغت عينة التحليل (٢٠٠) فرد ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٣) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٦,٤٤٤%) من التباين الكلى.
وجدول (٣) يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين
جدول (٣)جدول يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاورعلى مقياس معنى الحياة

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	قيمة الشيوع
١	٠,٨٢٥			٠,٧٨١
٢	٠٨١٨			٠,٧٠٠
٣	٠,٨٠٠			٠,٧٤٣
٤	٠,٧٨٧			٠,٦٤٩
٥	٠,٧٧٠			٠,٧٦٢
٦	٠,٧٥١			٠,٦٥٨
٧	٠,٧٢٩			٠,٧٢٨
٨	٠,٧١٩			٠,٧٦٠
٩	٠,٧٠٣			٠,٦٠٨
١٠	٠,٦٩٩			٠,٦٩٥
١١	٠,٦٦٥			٠,٦٠٩
١٢	٠,٦٦٥			٠,٦٨٨
١٣	٠,٦٤٨			٠,٦٤٩
١٤	٠,٥٧٦			٠,٦٥١
١٥	٠,٥٣٧			.٦١٤
١٦		٠,٨٢٢		٠,٦٠٠
١٧		٠,٨١٣		٠,٦٩١
١٨		٠,٨٠٨		٠,٧٠٥
١٩		٠,٧٩٩		٠,٦٨٧
٢٠		٠,٧٨١		٠,٧١٢
٢١		٠,٧٧٥		.٧٤٩.
٢٢		٠,٧٧٠		٠,٦٧٣
٢٣		٠,٧٥٤		٠,٦٠٠
٢٤		٠,٧٥٢		٠,٦١٧

٢٥		٠,٧٢٧		٠,٦٣٣
٢٦		٠,٧٢٣		٠,٥٣٣
٢٧		٠,٦٦٩		٠,٦٤٣
٢٨		٠,٦٦٩		٠,٥٨٤
٢٩			٠,٧٠٥	٠,٨٢٢
٣٠			٠,٧٠٠	٠,٧٣٤
٣١			٠,٦٦٧	٠,٨٤٣
٣٢			٠,٦٥٣	٠,٥٨٤
٣٣			٠,٦٣٣	٠,٦٦٩
٣٤			٠,٦٠١	٠,٥٨١
٣٥			٠,٥٨٠	٠,٥٥٤
٣٦			٠,٥٧٨	٠,٥٨١
٣٦			٠,٥٧٨	.٥٨١
٣٧			٠,٤٧٢	٠,٦٢٨
٣٨			٠,٤١١	.٦٦٣
الجذر الكامن	٩,٨٦٤	٧,٦٧٩	٥,٠٤٥	
نسبة التباين	٢٥,٩٥٨%	% ٢٠,٢٠٨	% ١٣,٢٧٧	
نسبة التباين التراكمية	% ٢٥,٩٥٤	% ٤٦,١٦٧	% ٥٦,٤٤٤	

يتضح من جدول (٣) أن عدد عبارات مقياس معنى الحياة (٣٨) عبارة متشبعة على ثلاثة عوامل تفسر (٥٦,٤٤٤%) من التباين الكلى

حساب ثبات مقياس معنى الحياة :

تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة وهي معامل ألفاكرونباخ Cronback , alpha والتجزئة النصفية وجتمان ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) طالب من طلاب الثانوية، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (٤) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان لمقياس معنى الحياة

م	الأبعاد	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
١	الهدف من الحياة	.٧٨٢	.٨١٤	.٨٠٠
٢	الرضا عن الحياة	.٨١١	.٧٦٦	.٨١٩
٣	تحمل المسئولية	.٧٩٩	.٨٢٢	.٨٢٠
٤	الدرجة الكلية	.٨٧٧	.٨٧١	.٨٩٩

يوضح من جدول (٤) معاملات ثبات مقياس معنى الحياة بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان، وجميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات الاختبار.

طريقة تصحيح مقياس معنى الحياة:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعاً لخمسة اختيارات هي : دائما- غالباً – احياناً- قليلا - نادرا

وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هى دائماً (٥) درجات ، غالباً (٤) درجات ، احيانا (٣) درجات ، قليلاً (٢) درجتين ، نادرً (١) درجة ، والعكس صحيح للعبارات السالبة

الصورة النهائية لمقياس معنى الحياة:
يتكون مقياس معنى الحياة في صورته النهائية من مجموعة من العبارات ، يبلغ عددها(٣٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد ، فالبعد الأول الهدف من الحياة يتكون من (١٥) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لبعد الهدف من الحياة (١٥) عبارة والدرجة الكبرى (٧٥) والبعد الثاني الرضا عن الحياة ، يتكون من (١٣) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لبعد الرضا من الحياة (١٣) والدرجة الكبرى (٦٥) والبعد الثالث تحمل المسئولية يتكون من (١٠) عبارات ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لبعد تحمل المسئولية (١٠) والدرجة الكبرى (٥٠) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٣٨) والدرجة الكبرى (١٩٠) ، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع درجة معنى الحياة والدرجة المنخفضة تشير إلى معنى الحياة .
الأساليب الإحصائية المستخدمة :
استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :
أ.معامل الارتباط لحساب الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات ومقياس معنى الحياة وحساب العلاقة بين تقدير الذات ومعنى الحياة.
ب. التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principal Componentلحساب صدق مقياس تقدير الذات ومعنى الحياة.
ج.اختبار t.test لايجاد الفروق بين المراهقين والمراهقات في تقدير الذات ومعنى الحياة .
نتائج الدراسة:
نتائج الفرض الأول الذي ينص على : "توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين معنى الحياة و تقدير الذات لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية ".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ومعنى الحياة ، وجدول (٥) يوضح النتائج الخاصة بذلك.
جدول(٥)معاملات الارتباط بين بين تقدير الذات و معنى الحياة (ن = ٢٠٠)

معنى الحياة تقدير الذات	الهدف من الحياة	الرضا عن الحياة	تحمل المسئولية	الدرجة الكلية
الأكاديمي	٤٧٨ .**	٤٩٨ .**	٦٦٩, **	٦٠٧, **
الشخصي	٤٠٠, **	٦٣٠, **	٥٩٣, **	٥٩٣, **
الاجتماعي	٥٥٢, **	٧٠٦, **	٧٠١, **	٧١٨, **
الدرجة الكلية	٥١٦, **	٦٦١, **	٧٠٤, **	٦٩٠, **

**جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة = ٠١,

من خلال الجدول السابق يتضح ما يلي :

- وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية وأبعاد معنى الحياة والدرجة الكلية وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى (٠،٠١) ويتفق ذلك مع دراسة جزنز (Jones ,2000) ودراسة ياتيم (Yetim ,2003) ودراسة موريز وباكر (Mowrer & Parker , 2004) ودراسة دينيز (Deniz ,2006) ودراسة هامارتا (Hamarta ,2009) ودراسة يي وآخرون (Ye , et al., 2012) ودراسة(عبد الرحمن بن سليمان النملة، ٢٠١٣) و دراسة (حنان أسعد خوج ، ٢٠١١) و دراسة (نجوى إبراهيم عبد المنعم ،٢٠٠٨)

ويمكن ارجاع ذلك إلى أن الإنسان يسعى دائماً لتقدير ذاته من خلال معنى الحياة ويذكر محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢:٢١٩) أن وجود الأنسان هو تقدير الذات وتحقيقها في سعية الدائم صوب تجاوز ذاتة وتوكيد امكاناته ، ويرى "فرانكل " أن تحقيق الذات يعد ظاهرة أخرى تنتج كأثر جانبي لتحقيق معنى الحياة ، ويبتعد عن متناول الانسان كلما جعلها هدفاً مباشراً يسعى إلية ،فالإنسان يحقق ذاتة بالقدر الذي يحقق به معنى حياته (إيمان فوزي ، ١٩٩٢ : ٥) كما يرى هارون الرشيدي (٢٠٠٥) أن مفهوم معنى الحياة مفهوماً مركزياً في الصحة النفسية يحقق التوازن ويحتاج إلية الفرد لتحقيق الذات والتسامي بها .

نتائج الفرض االثاني الذي ينص على : توجد فروق بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية في ومعنى الحياة
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك :
جدول (٦)الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور – إناث) في معنى الحياة

ابعاد معنى الحياة	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	إناث	١٠٠	٣٨,٩٤	١٣,٨٧	٣٦ .٨٦	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٢٩,٣٨	١٣,٦٥		
الهدف من الحياة	إناث	١٠٠	٤٢,٨٧	١٦,٣٨	٤١ .٣٥	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٢٤,٢	١٤,٢٢		
تحمل المسئولية	إناث	١٠٠	٣٥,٢٧	١١,٨٣	٢٥ .٢٣	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٢٣,٥	١٤,٩٢		
الدرجة الكلية	إناث	١٠٠	١١٧,٠٨	٤٠,٣٨	٣٥ .٣٧	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٧٧,٠٨	٣٨,٢٣		

يتضح من جدول (٦) وجود فروق في معنى الحياة وفقاً للنواع (ذكور – إناث) حيث كانت الفروق دالة لصالح الإناث ،حيث كانت قيمة "ت" (٣٦,٨٦- ٤١,٣٥- ٢٥,٣٢ – ٣٥,٣٧) على التوالي ، وهذه القيمة دالة عند مستوى (٠،٠١) ، بذلك تم التحقق من صحة الفرض الثالث وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (أشرف محمد عبد العظيم ، ٢٠١٠) دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker , 2004) و دراسة ريكر (Reker,2005)
واختلفت مع نتائج دراسة (جميلة رحيم عبد الوائلي ، ٢٠١٢) و دراسة بي وآخرون (Ye , et al., 2012) و دراسة دينيز (Deniz ,2006) و دراسة (نجوى إبراهيم عبد المنعم ،٢٠٠٨) و دراسة (منال مصطفى محمد إبراهيم ،٢٠٠٨) و دراسة (محمد سعد حامد ،٢٠٠٧) و دراسة (عامر حسن ،٢٠٠٢) وتفسر الباحثة ذلك بأن الإناث يدركن معنى الحياة افضل من الذكور ، ، ويعزى ذلك أن الإناث في المجتمع الليبي تتحمل المسئولية في وقت مبكر عن الذكور ، حيث نجد أن الفتاة تتزوج وهي ما زالت طالبة وقد تسهم في تربية الاخوة مع الأم أو في غيابها وبذلك يكون لديها رؤيا واضحة للحياة والمسئولية الملقاة على عاتقها تجعل لحياتها معنى .
نتائج الفرض الثالث الذي ينص على : توجد فروق بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات بالمرحلة الثانوية في تقدير الذات .
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك

جدول (٧) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور – إناث) في تقدير الذات

ابعاد تقدير الذات	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأكاديمي	إناث	١٠٠	٣٨,٩	٨,٤٩	١٧ .٧٥٥	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	١٨,٦	٧,٦٥		
الشخصي	إناث	١٠٠	٣٨,٧٦	٨,٣٠	١٢ .٠٩٩	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٢٣,٨٧	٩,٠٩		
الاجتماعي	إناث	١٠٠	٣٧,٥٤	٨,٠٤	١٠ .٤٩٩	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٢٢,٣٤	١٢,٠٤		
الدرجة الكلية	إناث	١٠٠	١١٥,٢٠	٢١,٠٣	١٥ .٨٨٦	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	١٠٠	٦٤,٨١	٢٣,٧٥		

يتضح من جدول (٧) وجود فروق في تقدير الذات وفقاً للنواع (ذكور – إناث) حيث كانت الفروق دالة لصالح الإناث ،حيث كانت قيمة "ت" (١٧,٧٥٥- ٢١,٠٩٩- ١٠,٤٩٩ – ١٥,٨٨٦) على التوالي ، وهذه القيمة دالة عند مستوى (٠،٠١) ، بذلك تم التحقق من صحة الفرض الثالث وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة جزنز (Jones ,2000) و دراسة ياتيم (Yetim ,2003) و دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker , 2004)
واختلفت مع دراسة (أحمد إسماعيل الألوسي ، ٢٠٠١) و دراسة يي وآخرون (Ye , et al., 2012) التي توصلت بأنة لا يوجد فروق بين الجنسين في تقدير الذات و دراسة دينيز (Deniz 2006,) و دراسة فيصل وختار (Faisal & Akhtsr , 2013) التي توصلت بأن الفروق في تقدير الذات لصالح الذكور
ويتضح من ذلك أن المراهقات لديهن تقدير ذات افضل من المراهقين ويعزى ذلك أن أن المراهقات لديهن القدرة على مواجهه الواقع الذي يعيشن فية من قيم وعادات وتقاليد مما يجعل لديها المقدرة على تقدير ذاتها في جميع جوانب الحياة .

توصيات الدراسة :
على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج فان الباحثة توصي بما يلي:
١.الاهتمام بإرشاد وتوجية الوالدين لأهمية إتباع أساليب تربوية سليمة في تنشئة الأبناء، تساعدهم على الأحساس بأهميتهم وقيمتهم في الحياة ، وذلك من خلال تعليمهم كيفية تحمل المسئولية وتقبل الحياة بما فيها من صعوبات والنظرة الإيجابية اتجاه المستقبل فذلك يساعد في الاحساس بمعنى الحياة.
٢.الاهتمام بمشاركة المراهقين في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ؛ لان ذلك يزيد من الاحساس بالقيمة من الحياة ، وأن الحياة ذات معنى وأن هذا المعنى لا يتحقق الا من خلال العمل المثمر
٣.تعليم المراهقين كيفية التغلب على الفشل في المواقف المختلفة وأن الفشل يعتبر القوة الدافعة للإنجاز وأن الفشل لا يعني الفشل التام .
٤.الاستماع الجيد للمراهقين وسبب عزوفعم علن ادراك المعنى في حياتهم وعدم مشاركتهم في الانشطة التي تعد أحد أهم مصادر الاحساس بالمعنى من الحياة.

٥-العمل على إعداد البرامج الإرشادية التي تعمل على معنى الحياة وتقدير الذات في نفوس الناشئة من مراحل مبكرة .

الحادى عشر: بحوث مقترحة :

تقدم الباحثة فيما يلي بعض البحوث المقترحة :

١.فاعلية الإرشاد بالمعنى في تنمية السلوك الاجتماعي الايجابي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية

٢.دراسة فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية الصمود النفسي وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣.دراسة فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية تقدير الذات و معنى الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع العربية :

إبراهيم أبو زيد (١٩٨٧): سيكولوجية الذات والتوافق ، الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية .

أحمد إسماعيل الألوسي (٢٠٠١): فاعلية الذات و وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد.

ألفريد آدلر (٢٠٠٥):معنى الحياة، (ترجمة) عادل نجيب بشرى ، القاهرة:المجلس الأعلى للثقافة.

أمل ملا (٢٠٠٨): تقدير الذات ، مجلة تواصل ، الكويت ، العدد (٣) ، ص ص : ٣ -٣٣.

بلال عادل الخطيب (٢٠٠٤):معايير تقدير الذات للأعمار (١٣-١٧)سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الأردنية.

حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٤) : المناخ الأسري وشخصية الأبناء ، القاهرة : دار القاهرة .

حسين عبد العزيز الدريني و محمد أحمد سلامة(١٩٨٣): قياس تقدير الذات في البيئة القطرية ، مجلة بحوث في الاتجاهات والميول النفسية ، جامعة قطر ، مج (٧)، ع (٢)، ص ص :٤٨١ -٥١١.

سهير محمد سالم (٢٠٠٥):معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية.رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

السيد محمد عبد المجيد عبد العال (٢٠٠٢): فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . مجلة علم النفس المعاصر، والعلوم الإنسانية ،المجلد ١٣ ،ع٢ ، ص ص : ٣٥ -٢٩١.

سيد محمد غنيم (١٩٨٧): سيكولوجية الطفولة ، ط٢ ، القاهرة : دار النهضة العربية .

عادل عز الدين الأشول (١٩٩٨): علم نفس النمو ، القاهرة : مكتبة الأنجلوالمصرية.

عامر حسن (٢٠٠٢) :التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

عبد الرحمن بن سليمان النملة(٢٠١٣): تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت، مجلة العلوم التربوية ، مج ٤٠.

عبد الرحمن سليمان (١٩٩٢): بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة قطر "دراسة سيكومترية "، مجلة علم النفس ، ع (٢٤)، ص ص :٨٨-١٠٣.

عطا شقفة (١٩٩٩): المشاركة السياسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات العربية .

على محمد الذيب (١٩٩٨): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، مجلة علم النفس ، ع(٦) ، ص ص: ١٠ -٦٧.

فرانكل (١٩٨١): الإنسان يبحث عن المعنى ، ترجمة طلعت منصور ، الكويت: دار القلم.

كمال دسوقي (١٩٧٩): الذخيرة في علم النفس ،مج ١ ، اللقاهرة : الدار الدولية للنشر .

ماريو رحال بن جرجس (١٩٩٥): المعنى الوجودي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية دراسة ميدانية عبى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢): الهوية والقلق الإبداعى، القاهرة: دار القاهرة.
محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥): مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
مصطفى فهمي ومحمد القطان (١٩٧٩): الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، القاهرة : المطبعة العربية الحديثة.
مصطفى فهمي (١٩٨٧): الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، القاهرة : المطبعة العربية الحديثة.
نبيل الفحل (٢٠٠٢) : دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية "دراسة ثقافية " ، مجلة علم النفس ، ع (٥٤) ، ص ص : ٦ -٢٥.
نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠٠٨): "معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٦) :مقياس معنى الحياة.المؤتمر الدولى الثالث لمركز الإرشاد النفسى.القاهرة، ٢٣-٢٥ ديسمبر، ص ص ١٥٧- ١٩٥.
يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٥): علم النفس العام، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر
يوسف ميخائيل أسعد (١٩٩٨) :الشخصية القوية، القاهرة : دار غريب.
المراجع الاجنبية:
Deniz , M(2006): The Relationship Among Coping With Stress Life Satisfaction, Decision Making Styles and Decision Self-esteem . an Investigatigactor With Turkish Vniversty . Students (Social Behavior and Personality) . Vol.34 , No.9, P:1170.
Faisal , M & Akhtsr , M.(2013): Self – Esteem of Secondary School Students in Pakistan Middle –East ,Journal of Scientific , Vol.14 , No.10 , PP:1325 -1330
Hamarta , E(2009): A Prediction of Self-Esteem and Life . Satisfaction be Social Problem Sofving Social Behavior and Personafity . Vol.37 , No.1, PP:73 -82.
Jones ,W(2000): A Dield Study to Determine the Association of Self – Esteem , Self – Confidence and Life Satisfaction With Successfulfy in an Extreme .Sport , Proquest Dissertions and Theses , Section 239 PHD. Dissertation , (Califomid . United States) . Intemational University.
Mowrer , R & Parker ,K(2004):Revised multicultural Perspective Index Measures of Depression , Life .Satisfaction ,Shyness and Self –Esteem Psychological , Vol.95 , No.3, PP:1227 -1228
Ye , S ., Yu , L & Li,K(2012):A cross-Fagged Model of Self-Esteem and Fife Satisfaction . Gender Differences Among Chinese University Students , Personafity and Individual Differences , Vol.52 , No.4, PP:546 -551.
The Impacts of Individualism – Collectivism Self-esteem): Yetim ,U(2003 and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish Universit and Academicans . Social Indicators Ressarch , Vol.61 , No.3, PP:297-317.